

## 令和8年 2月分献立表 家庭数

(給食実施回数 18回)

北本市教育委員会  
北本市立西小学校

日 (曜)	献立	使用する食品名				アレルギー表示義務8品目 (えび・かに・小麦・そば 卵・乳・落花生・くるみ)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
		主に体をつくる食品	主にエネルギーの もとになる食品	主に体の調子を整える食品	調味料他				
2 (月)	ご飯		米				641	22.4	
	牛乳	牛乳			乳				
	かぼちゃの四川風揚げ煮	豚肉	じゃが芋 菜種油 砂糖 片栗粉 米油	かぼちゃ 人参 玉ねぎ 絹さや 生姜	トウバンジャン 中華だし 醤油 日本酒 塩	小麦			
	春雨スープ	豚肉	春雨 米油 ごま油	人参 ねぎ キャベツ 干し椎茸	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦			
3 (火)	ご飯		米				617	23.2	
	牛乳	牛乳			乳				
	いわしの蒲焼き	いわし	片栗粉 菜種油 砂糖		醤油 日本酒 みりん	小麦			
	ほうれん草の ごま和え			ほうれん草 キャベツ 人参					
4 (水)	豆もやしご飯	豚肉	米 砂糖 ごま ごま油	大豆もやし ねぎ にんにく	醤油 トウバンジャン 中華だし	小麦	615	24.1	
	牛乳	牛乳			乳				
	揚げしゅうまい	しゅうまい	菜種油			小麦			
	みそキムチスープ	豚肉 豆腐 みそ	ごま油 米油	キャベツ 人参 ねぎ にら 白菜キムチ	だし(かつお さば いわし)				
5 (木)	ライスボール		ライスボール			小麦	619	35.1	
	牛乳	牛乳			乳				
	チキンのパプリカソース煮	鶏肉 豆乳クリーム	米油	玉ねぎ トマト ビーマン にんにく	塩 胡椒 ワイン パプリカ粉 スープストック				
	野菜スープ	豚肉	じゃが芋 米油	人参 玉ねぎ キャベツ セロリ 干し椎茸 ケール	スープストック 塩 胡椒				
6 (金)	ご飯		米				650	27.6	
	牛乳	牛乳			乳				
	ポークジンジャー	豚肉	砂糖 米油 片栗粉	生姜 人参 玉ねぎ えのき エリンギ ビーマン	醤油 日本酒 みりん	小麦			
	白菜のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		白菜 ねぎ	だし(かつお さば いわし)				
9 (月)	ご飯		米				664	28.6	
	牛乳	牛乳			乳				
	豚肉と大根の煮物	豚肉	砂糖 米油	大根 人参 ねぎ 生姜 絹さや	醤油 日本酒 塩	小麦			
	どさんこ汁	豚肉 みそ	じゃが芋 米油 ごま油	人参 玉ねぎ もやし にんにく とうもろこし 生姜	スープストック				
10 (火)	カレー南蛮					小麦	656	24.9	
	牛乳	牛乳			乳				
	みそポテト	みそ	じゃが芋 小麦粉 菜種油 砂糖 ごま		日本酒 みりん	小麦			
	みかん			みかん					
12 (木)	はちみつパン		はちみつパン			小麦	642	29.7	
	牛乳	牛乳			乳				
	ポークビーンズ	大豆 豚肉	じゃが芋 米油 砂糖	玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト	ケチャップ スープストック ワイン 塩 胡椒				
	カリノケールのクリームスープ	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳	マカロニ 小麦粉 バター 米油	ケール 人参 玉ねぎ しめじ	スープストック ワイン 塩 胡椒	小麦			乳
13 (金)	カラフル野菜と豆腐のドライカレーライス		米				678	25.5	
	牛乳	牛乳			乳				
	キャベツとウインナーのスープ	ウインナー	米油	玉ねぎ キャベツ とうもろこし ケール	スープストック 塩 胡椒 醤油	小麦			
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー					
16 (月)	ご飯		米				610	25.0	
	牛乳	牛乳			乳				
	さばの塩焼き	さば			塩				
	ひきなირი	鶏肉 さつま揚げ	ごま ごま油 砂糖	人参 大根 ビーマン	醤油 みりん	小麦			
17 (火)	ウインチャップライス	ウインナー	米 米油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース トマト	ケチャップ スープストック 塩 胡椒 ワイン		689	27.1	
	牛乳	牛乳			乳				
	チキンナゲット	チキンナゲット	菜種油			小麦			
	クラムチャウダー	ベーコン あさり 牛乳 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 米油 バター	玉ねぎ 人参 パセリ	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦			乳
18 (水)	ご飯		米				656	27.6	
	牛乳	牛乳			乳				
	厚揚げと豚肉のピリ辛炒め	豚肉 厚揚げ みそ	春雨 ごま油 砂糖 片栗粉	人参 にら にんにく	日本酒 トウバンジャン 醤油 テンメンジャン スープストック	小麦			
	白菜と肉団子のスープ	鶏肉	ごま油 片栗粉	玉ねぎ 生姜 人参 白菜 ほうれん草 干し椎茸	日本酒 塩 胡椒 醤油 スープストック	小麦			

節分献立

トッパブルコギ

豚肉

砂糖 片栗粉 ごま油

玉ねぎ 人参 エリンギ ビーマン にんにく

醤油 日本酒 コチュジャン

小麦

20  
(金)

牛乳

じゃが芋のチゲスープ

豚肉 豆腐 みそ

じゃが芋 ごま ごま油

玉ねぎ ごぼう 白菜キムチ

コチュジャン だし(かつお さば いわし)

乳

24  
(火)

マーボー丼

ごはん

米

みかん

24  
(火)

牛乳

中華スープ

豚肉

米油

白菜 人参 ねぎ 生姜

中華だし 醤油 日本酒 胡椒 塩

乳

25  
(水)

牛乳

ひじき豆ごはん

鶏肉 ひじき 大豆

米 砂糖 米油

人参 枝豆

塩 醤油 みりん 日本酒

乳

26  
(木)

牛乳

メンチカツ

メンチカツ

小麦粉

人参 小松菜 白菜 ねぎ

塩 だし(かつお さば いわし) 醤油 みりん

小麦

27  
(金)

ご飯

牛乳

からあげ

ツナとしらたきのカレー炒め

豚肉 豆腐 みそ

じゃが芋 米油

大根 ごぼう 人参 ねぎ

だし(かつお さば いわし)

乳

2月

平均摂取量

653

26.4

16.2%

学校給食

エネルギー

たんぱく質

摂取エネルギーの13～20%

650kcal

今月は、北本産の

人参・白菜・ねぎ・大根・キャベツ・じゃが芋・地粉

を使う予定です。

北本の大地の恵み ～カリノケール～

カリノケールは、栄養価の高さから“野菜の王様”といわれるケールの一種です。葉の縁がフリルのように縮れてかわいらしいので、イタリア語の「愛らしい」という意味の「カリーノ」という名前が付けられました。

栄養

抗酸化作用のあるβカロテンやビタミンEをはじめ、美肌効果のあるビタミンC、貧血を予防する鉄、骨を丈夫にするカルシウム、腸内環境を整える食物繊維、体内時計を整えるメラトニンなどを多く含みます。

特徴

鮮やかな緑色のものが新鮮です。濡れたキッチンペーパーなどに包み、袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。

選び方・保存方法

苦みやえぐみが少なく、葉が縮れているのでドレッシングとよく絡むので、サラダや加熱調理に向いています。

北本市で栽培されている品種

ケール 紫ケール

ヨーロッパ野菜

イタリア料理やフランス料理で使われる色鮮やかな野菜です。高温多湿に弱いヨーロッパ野菜を品種改良し、さいたま市や北本市で栽培しています。

参考: 埼玉県農産部ポータルサイトHP  
JAグループHP

○印は、箸を持ってくる日です。

都合により食材や献立を変更することがありますので、ご了承ください。

アレルギー表示義務8品目(えび・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生・くるみ)について記載してありますが、同一ラインで製造している商品についてのアレルギー表示は記載してありません。また、献立表に記載されていない微量の食材もありますので、献立表は、あくまでも参考資料としてご覧ください。ご不明な点は各学校にお問い合わせください。

## 献立担当 北本市学校栄養士会

参考:埼玉県農産部ポータルサイトHP  
JAグループHP

## 献立担当 北本市学校栄養士会